

ぼうさい かんが 防災のことを考えてみませんか ち てきしょうがい かた 知的障害のある方のための さいがい じしよ どうこう どう 災害時初動行動マニュアル

このマニュアルは、知的障害のある方が大災害に備え、どんな行動をとれば良いかをまとめたものです。

おお じしん お 大きな地震が起こると…

いえ たてもの どうろ こわ
家や建物・道路が壊れたり、
かじ お
火事が起きたりします。



わたし せいかつ こま
私たちの生活もこんなことに困ります。

- でんしゃ うご
・電車が動かない。
- でんき すいどう つか
・電気やガス、水道が使えない。
- かぞく ゆうじん れんらく
・家族や友人と連絡がとれない。
- つぎ じしん しんぱい
・次にいつ地震がくるか心配。

おお じしん じぶん み まも じしん
大きな地震がきても自分の身を守るように、地震が
お 起きたときにどうすれば良いか、しっかりと準備して
おくことが大切です。

さいがい 災害への備え

- 備蓄品や非常持出用品を用意しておきましょう。
 - ※ 備蓄品：大地震のとき、困らないように用意しておく食べ物や水のこと。
2～3日分。
 - ※ 非常持出用品：避難するときに持っていく物のこと。
- 家族や職場、支援者の人などと、連絡方法や避難場所を決めて、確認しておきましょう。

- ヘルプカードや防災カードに必要なことを書き、日頃から携帯しておきましょう。

ヘルプカードは、災害時や緊急時などに、周りの人に手助けをお願いするためのカードです。



ヘルプカードや防災カードに書いておくと良いこと

▶ あなたの情報

名前、生年月日、住所、緊急連絡先の
飲んでいるお薬、手伝ってほしいこと、苦手なこと など

▶ 職場や相談機関の連絡先

話をするのが苦手な人は、「安全な所まで連れていってください。」「私が無事であることを家族へ連絡してください。」と書いておきましょう。



かぞく かた 家族の方へ

- さいがい そな ほんにん むすか ば あい いっしょ じゅんび
災害への備えなど、本人だけで難しい場合は、一緒に準備し
ましよう。ふくよう くすり か ぶんでい ど よ び よう
服用している薬があれば、3日分程度、予備に用
意しておきましょう。
- じたくちか に じ ひ なんじょ ふくし ひ なんじょ かくにん
自宅近くの二次避難所(福祉避難所)を確認しておきましょう。
- ひ ごろ ち いき こうりゅう と き しゅうい きょう
日頃から地域との交流があると、いざという時に周囲から協
りよく りょく あんしん
力をしてもらえるなど、安心です。
- あらかじめ きんりん ひと し えん ひつよう つた
あらかじめ、近隣の人に支援が必要なことを伝えておきましょう。
- し えんしゃ ば あい さいがいはっせい じ きょうりょく れんらくほうほう かくにん
支援者がいる場合は、災害発生時の協力や連絡方法を確認してお
きましょう。
- くしちょうそん おこな ひなんこうどうようしえんしゃめいば とうろく
区市町村でやっている「避難行動要支援者名簿」に登録しておきま
しょう。じ ぜん とうろく さいがいはっせい じ し えん う
事前に登録しておくのと、災害発生時に支援を受けること
ができます。
- ち いき ぼうさいくんれん さん か たいせつ
地域での防災訓練に参加しておくことも大切です。



いえ

家にいるとき

かぞく ひと いっしょ こうどう
家族の人と一緒に行動するようにしましょう。

ひとりぐ ぼあい
一人暮らしの場合は、

①テレビやラジオで状況を確認しましょう。

きんきゅうれんらくさき そうだん きかん
②緊急連絡先や相談機関

れんらく
へ連絡しましょう。



がっこう しょくば さぎょうしょ 学校や職場、作業所などにいるとき

せんせい しょくいん かいしゃ しじ き
先生や職員、会社の指示をよく聞きましょう。

すぐに家へ帰れないときは、がっこう しょくば とま
学校や職場に泊ることもあります。



えき 駅にいるとき

でんしゃ うご
電車やバスが動かなくなってしまうことがあります。

えきいん まわ ひと
駅員や周りにいる人に、ヘルプカードなどを見せて、じょうきょう おし
状況を教えてください。むやみに うご
動かし、安全
な所へ避難できるまで待ちましょう。

エレベーターは使わないようにしま
しょう。

さきほど発生した
地震により、
現在全線不通と
なっております。



みせ お店にいるとき

てんいん まわ ひと
店員や周りにいる人にヘルプカードなどを見せ
て、じょうきょう おし
状況を教えてください。むやみに うご
動かし、安全な所へ避難できるまで待ちましょう。
エレベーターは使わないようにしましょう。



そと 外にいるとき

まわ ひと
周りにいる人に、ヘルプ
カードなどを見せて、安
ぜん
全なところへ連れて行っ
てもらいましょう。

このようなマークが貼ってあ
る所は、水道やトイレを貸し
てくれたり、地図やラジオで
の情報を教えてください。

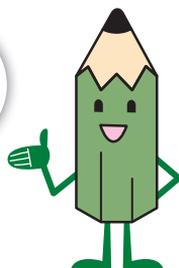
さいがいじ きたくしえん
災害時帰宅支援
ステーション



避難所での生活について

自宅で生活することが難しい場合、避難所で生活することになります。

自分の地域の避難場所は
わかりますか？
確認しておきましょう。



- 放送や掲示板の内容など、状況がわからないときは、避難所のスタッフや周りにいる人にヘルプカードなどを見せて、教えてもらいましょう。
- 近所の人たちと一緒に生活をするため、決められたルールを守りましょう。
- 体調が悪かったり、落ち着かないときは、我慢せずに避難所のスタッフに相談しましょう。





支援をしてくださる方へお願いしたいこと

● 本人がヘルプカードや防災カードを持っている場合は、内容を確認して対応してください。

困ったときは、このページを周りにいる人に見せて、助けてもらいましょう。



本人へ声をかけるとき

コミュニケーションを上手にとることが苦手なことがあります。やさしく落ち着いた声で、「具体的に」「ゆっくりと」話してください。できるだけ肯定的な表現で伝えてください。(例: 走っちゃだめ→ゆっくり歩こう/危ない所に行かないで→安全な所に行こう) 絵や図、メモなども用いて、相手がどのように理解しているかを確かめながら話すことが大切です。

移動 (誘導) するとき

具体的に、「ここにいるとけがをするので、避難所へ行こう。私の横を歩いてきてください。」などと伝えてください。緊急時は安全の確保を優先し、手を引くか、肩に軽く手をかけてゆっくりと誘導してください。触れられるのが苦手な人もいます。その場合は、身振り(両手で○や×を作る、避難する方向を指さすなど)で伝えてみてください。

避難先にいるとき

環境が変わることが苦手なこともあります。物や行動にこだわっていたり、一見「不審」と思われる行動も、自分を落ち着かせようとその人なりに不安や恐怖に対処しています。無理に行動を止めるのではなく、見守ってください。



参考：東京都心身障害者福祉センター 平成25年3月
ひなんこうどうようしえんしやせいど かん と あ さき かいしつ しやかいふくしか ふくせいさくがかり
避難行動要支援者制度に関するお問い合わせ先：海津市 社会福祉課 福祉政策係
かいしつかいづちようたかす ばんち でんわ ちよくつう
〒503-0695 海津市海津町高須515番地 電話 0584-53-1139 (直通)